

Ausschreibung für das KGS-Wochenende 2026 der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Altdorf



KGS-Wochenende 2026 mit

Uwe Rothämel (Systemischer Therapeut GSB Karlsruhe/Bremen; Arbeitstherapeut IHK)

„MANIPULATION > ERSCHÖPFUNG > ERWACHEN – WEGE ZU EINEM SELBSTBESTIMMTEN LEBEN, TROTZ VERINNERLICHTER, FREMDER WERTE, GLAUBENSsätze UND ODER VERHALTENSMUSTER“

Das diesjährige Thema schließt an das letztjährige Wochenende „Mut zur eigenen Wahrheit“ an. Der Mut zur eigenen Wahrheit bedeutet ebenfalls die eigenen Handlungsmotivationen zu hinterfragen und ggf. zwischen den unbewussten aus der Lebensgeschichte erlernten Reaktionsmustern (Fremdbestimmung) und dem eigenen werteorientierten Handeln (Selbstbestimmung) zu unterscheiden.

Das Wochenende bietet den Teilnehmenden somit ein umfangreiches Übungsfeld zum Erforschen von persönlicher Selbstakzeptanz, Wertetoleranz und Selbstreflexion. Mutige Offenheit kann befreiend wirken und neue Perspektiven eröffnen. Jeder kann sich dieser Herausforderung stellen und das eigene Potenzial entfalten. Insbesondere wird mit Techniken von Achtsamkeit im Rahmen der ACT und Übungen von Birgit Kiese in verschiedenen Kleingruppenkonzepten bedarfsorientiert den Fragestellungen nachgegangen, um im Besten Fall neugierig auf sich selbst zu machen. Dazu trägt gleichfalls das erlebnisorientierte Angebot bei sowie die Entspannungstechnischen Übungen.

Ziel ist, neben der Vermittlung o.g. Inhalte, die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität und die Überwindung der bei chronischen, psychischen Einschränkungen oft einhergehenden Isolation und gesellschaftliche Ausgrenzung. Das Seminar dient als gesundheitsförderndes Element zur Stabilisation der Abstinenz, der persönlichen Weiterentwicklung der Teilnehmenden (Genesungsprozess) und trägt maßgeblich zur Ermutigung für die weitere Auseinandersetzung mit den individuellen Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensumstände bei.